



アロマテラピー
アドバイザー
ふとん屋あや
の眠りのメモ
TEL3801-4725

明けましておめでとうございます。皆様いかがお過ごしですか。私は今年も食べ過ぎて一まわり、大きくなってしまいました。そんな私ですが、今年もよろしくお願い致します。

◇よい枕の条件
「高さ」

枕の高さは人それぞれ違うもの。立っているときの姿勢を寝ている間もキープできる自然な高さのもの。低すぎも、高すぎもよくありません。アゴがあがってしまう高さも首すじ部の筋肉に余計な負担がかかってしまいます。横向き寝のときは姿勢をまっすぐ支えるために、肩幅に対応する枕の高さが必要です。仰向け寝と横向き寝、それぞれの高さをチェックして店内で実際に横になって試すことも大切です。

「大きさ」

寝返りしても頭が落ちず、肩先までをしつかり支えるサイズは、横幅60センチ以上、奥行き40センチ以上です。枕は端から端までゆつたりと使いましょう。

「素材」

素材はお好みです。熱がこもらず、汗を吸収・発散させる通気性のよいものが最適。汗っかきの方は洗濯できる素材を選ぶと衛生的です。枕カバーをかけて、その上にタオルカバーを使うのがおすすめです。タオルカバーを小まめに洗えば枕のお手入れも楽です。

おすすめは仰向け寝と横向き寝どちらにも合わせやすいよう、真ん中がくぼみ、両サイドが高めの物、さらに中身の量を減らしたり増やしたり、細かい調整できるもの。お好みの素材のものを選んでお試ください。

荒川区南千住8-12-5 ベーぼうと東館1階

健康は良い眠りから

ふとんの店おかもと89

営業時間 朝10時から夜7時 水曜定休



岡田生花店
ベルポート汐入店
営業10～19時
水曜定休
TEL・Fax3802-8716

明けましておめでとうございます。

今年もより一層皆様のお役に立つ情報をお届けしていききたいと思っております。

平成最後の今年のお正月は天気も良く穏やかなお正月を迎えられてたのではないのでしょうか？

今月は春にかけて咲く球根植物をご紹介します。春の花の代表といえばチューリップです。

色・咲き方の種類がとて多い花です。暖かい所に置くと大きく咲きますが寒い所に置くと花びらを閉じます。茎がどんどん伸びてしましますが葉と茎を切り離して花の茎を切って葉と組み合わせ飾ります。

春の花には香りがとてもいいものが多いですがその中でもヒヤシンスは小さな花がびっしりと密集して咲き強い香りを放ちます。色も白・ピンク・黄色・濃紫・赤など色の濃淡も含めるとかなりの色があります。

フリージアも香りのよい花です。お手入れをしていけば小さなつぼみも咲きます。色も白・黄色・ピンク・赤・紫などがあります。この花を葉と花を切り離して長さとバランスを調節して飾るときれいに飾ることができま

す。

今月の14日は成人の日です。着物を着る方も多いと思いますが、その際にはヘッド（髪飾り）に生花を使ってみてはいかがでしょう。造花でもいいとは思いますが生花のほうが豪華です。早めに花店で相談してください。何の花を使うか？何色にするか？何輪使うか？など早めに相談してください。

今月の定休日は2・9・16・23・30日です。

☆南千住警察署よりお知らせ

新年あけましておめでとうございませう。地域の皆さんにはいつも防犯活動などにご協力頂き、誠にありがとうございます。

昨年、南千住警察署管内における刑法犯の認知件数は12月31日現在422件で平成29年に比べて24件増加しました。また、警視庁が指定した重点犯罪（特殊詐欺・侵入盗・性犯罪・強盗・ひったくり・子どもに対する犯罪）の認知件数は30

件で平成29年に比べて4件減少しました。侵入盗の被害は12件発生し、そのうち約3割が空き巣です。大切な家族や財産を守るためにも、狙われにくい家作りをしましょう。荒川区では防犯対策品の購入や住宅設備の修繕した場合、費用の一部を補助してまいりますので、ぜひご検討してみてください。

自転車盗の被害は134件発生し、そのうちの約7割が自宅等の駐輪場で盗まれている、南千住警察署管内で発生した被害の約4割を占めています。皆さんが被害に遭わないためにも、駐輪場や自宅に自転車を停める場合でも、必ず施錠してください。

特殊詐欺の被害は10件発生し、その被害額は約2970万円でした。

- ・荒川区の自動通話録音機を設置する
 - ・迷惑防止機能付の電話機に交換する
 - ・留守番電話に設定し、犯人の電話に出ない
- などの対策をとり、特殊詐欺を撃退する年にしましょう。

今年も「安全・安心なまちづくり」に皆さんの協力をお願いいたします。

南千住警察署 TEL 38050110

荒川消防署からのお知らせ

◎地震に備えよう

1月15日～21日は「防災とボランティア週間」

防災とボランティア週間は、平成7年1月17日に発生した阪神・淡路大震災を契機に災害時における自主的な防災活動やボランティア活動の認識を深めるとともに、災害への備えの充実強化を図ることを目的として創設されました。

◇家具類の転倒・落下・移動防止対策を実施しよう。

家具転倒対策は30歳代以下の世代に未実施者が多い傾向があります。この世代の方は地震発生時に負傷しなければ、自力で避難でき周辺住民を助けることもできるなど地域防災力の要となる人々です。地震から大切な命を守るために、防災とボランティア週間にあわせて家具転倒対策を実施しましょう。

家具転倒対策はL型金具などを使用し、家具と壁をネジ留めする方法が最も効果の高い方法ですが、壁に穴を開けられないご家庭などにはネジ留めが不要な対策器具を組み合わせて固定する方法もあります。例えば、本棚などの場合はポール式とストッパー式（もしくはマット式）を組み合わせて設置することでL型金具と同等の効果が得られます。

このほかにも、大きなホームセンターなどには穴を開けたりすることなく設置し、固定できる器具も多く販売されています。対策を行う家具の形状や重さに合った器具を選び、器具の効果が十分に発揮できるように、正しく設置することが重要です。

荒川消防署 TEL 38060119